

Groente- en fruit pakketten

Week 23

Groentepakket

- tomaat
- sla
- chinese kool
- nz spinazie
- verrasings groente

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en streekfruit (minimaal 3 soorten)

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek en/of biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en twee soorten streek en/of biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Kropsla met tomatendressing en croutons

1118

Ingrediënten:

200 gram	tomaten
1 tenen	knoflook
1 stuks	krop sla
1 stuks	uien of lente ui
2 stuks	eieren
4 el	olijfolie
1 el	rode-wijnazijn
120 gr	croutons naturel
4 stuks	ansjovisfilets

Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard. Spoel ze af met koud water en laat de eieren afkoelen. Pel de eieren en snijd ze in partjes. Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze kort in kokend water tot de velletjes loslaten. Ontvel de tomaten en verwijder de zaadjes. Pureer de tomaten met een staafmixer of in een keukenmachine met de knoflook en ansjovis. Was de sla, scheur de bladeren in grove stukken en hussel ze in een schaal door de tomatendressing. Verdeel de partjes ei, uiringen en slacroutons erover.

Stoofsla

1608

Ingrediënten:

1 krop	bindsla (romanse sla)
1 stuk(s)	ui
2 el	groente bouillonvan 't Hummelhus
60 gram	gekookte ham blokjes
200 ml	water
1 klontje	boter
1 naar smaak	peper en zout

Pel de ui en snijd deze vervolgens fijn. Laat de krop sla heel, verwijder wel eventuele beschadigde buitenste bladeren. Was de krop sla grondig en zet deze op zijn kop om zoveel mogelijk water eruit te laten lopen. Snijd de krop sla door de helft, laat de kern eraan zodat de krop niet uit elkaar zal vallen.

Verwarm een klont boter in de grote pan en fruit hier de fijngesneden ui in. Leg dan de gehalveerde slakrop in de pan en schenk er de groentebouillon bij.

Voeg er dan de hamblokjes aan toe en plaats de deksel op de pan. Stoof de sla op laag vuur ongeveer een half uur. De groentebouillon is inmiddels grotendeels verdampt.

Breng op smaak met peper en zout. Geniet van onze bouillon zoveel mogelijk gemaakt met kruiden van onze eigen tuin. Onze bouillon onderscheiden zich doordat we geen gebruik maken van zout en andere toevoegingen. Dat we geen zout toevoegen proeft u bij gebruik. U kunt naar smaak zelf nog zout toevoegen.

Serveer bijvoorbeeld bij een lekker ouderwets gerecht zoals draadjesvlees en aardappelen. Smakelijk!

Salade van venkel, radijs, rabarber NZ spinazie

1418

Ingrediënten:

600 gram	rabarber
300 gram	Nieuw Zeelands spinazie
2 stuk(s)	venkelknollen
1 bosje	radijs
1 stuk(s)	zachte geitenkaas
200 gram	pecannoten
7 el	honing
8 el	balsamico azijn
1 el	water
1 naar smaak	zout en peper
2 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zet een koekenpan op het vuur en rooster hierin de pecannoten. Hiervoor heb je geen olie nodig. Houd de pecannoten apart na het roosteren.

Snijd vervolgens de rabarber in boogjes, de radijsjes in dunne plakjes en de venkel in hele dunne plakjes (dit kan je het beste doen op een mandoline). Meng in een ovenschaal de rabarber met de honing en 1 eetlepel water. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de rabarber in ongeveer 12 minuten zacht. Verdeel ondertussen de spinazie, venkel en radijsjes over een grote schaal.

Als de ovenschaal uit de oven komt, giet je het vocht uit de ovenschaal in een kommetje. Dit vocht meng je al kloppend met een garde met de azijn en olijfolie. Breng de dressing dan op smaak met zout en peper. Verdeel de zachte rabarber, geitenkaas en geroosterde pecannoten over de salade en besprenkel het met de dressing.

Chinese kool met tomaat

1386

Ingrediënten:

800 gram	Chinese kool
3 stuk(s)	bosuien
1 stuk(s)	vleestomaat
2 el	zoete chili saus
2 el	zonnebloemolie

Snijd de kool in grove stukken, was en droog in de slacentrifuge. Snijd de bosui in ringetjes en de tomaat in stukjes.

Verhit de olie in een wok en roerbak de bosui 1 min. Voeg deel voor deel de kool toe en roerbak de groente op hoog vuur in ca. 5 min. beetgaar. Voeg de stukjes tomaat toe en roerbak de groente nog 1 min.

Breng de Chinese kool op smaak met de chilisaus en zout lekker met rijst